

Rezept

Mandel-Pancakes mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Mandel-Pancakes mit Heidelbeeren, am 23.04.2024

Zutaten

100 g Heidelbeeren	3 Eier
2 EL Kartoffelstärke	1 EL Muscovadozucker
150 g gemahlene Mandeln	½ Päckchen Backpulver
100 ml Milch	

Außerdem:

Öl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 19 g F, 10 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und vorsichtig abtrocknen.

2. Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Dann in einer anderen Schüssel Eigelbe, Stärke, Zucker, Mandeln, Backpulver und Milch zu einem sämigen Teig verrühren. Jetzt den Eischnee vorsichtig unterheben.

3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und mit einem Schöpflöffel drei kleine Pancakes in die Pfanne geben. Sofort ein paar Heidelbeeren auf dem noch flüssigen Teig verteilen. Die Pancakes 2 Min. bei mittlerer Hitze backen, dann wenden und in 2 Min. fertig backen.

4. Die fertigen Pancakes auf dem Rost im auf 90° vorgeheizten Ofen warm halten. Nach und nach auf die gleiche Art und Weise aus dem restlichen Teig noch mehr Pancakes backen, bis Teig und Beeren aufgebraucht sind.

5. Die fertigen Pancakes auf vier Tellern anrichten und servieren.